

Terepgyakorlatom helyszíne:

HAÁSZ KFT.

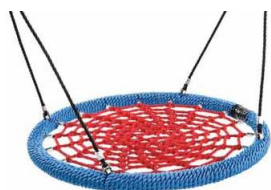
Csongrád megye, Szeged



Korsós Dóra

Egészségfejlesztés specializáció

Rekreációs szervezés és
egészségfejlesztés szak



Terepgyakorlati feladataim...

A terepgyakorlatom első félévében a cég profilját, szervezeti struktúráját ismerhettem meg. A HAÁSZ KFT. fő profilját képezik a különböző játszótéri játékok és felszerelések gyártása, játékkatrészek és kiegészítők nagykereskedelme, kültéri kondi gépek/edzőgépek, köztéri kiegészítők (kuka, biciklitároló, rönkbútor) gyártása, telepítése. A terepgyakorlati feladatimhoz kiválasztott célcsoport tagjai az irodai dolgozók voltak. A munkakörnyezetüket, illetve az egészségükkel kapcsolatos kockázati tényezőket vizsgálhattam részletesebben az első féléves feladataim részeként. A célcsoport egyes tagjaival egyénileg is készíthettem interjút, amely lehetővé tette számomra, hogy részletes és pontos képet kapjak a táplálkozási-, illetve a szabadidőeltöltési szokásaik kapcsán. Egy fővel teljes életmódprofil interjút készíthettem el, amelyet esettanulmány formájában dolgoztam fel. A részletes interjúk és kérdőívek eredményeinek összegzéseként megfogalmaztam, hogy milyen témakörökre kellene irányulnia a célcsoport

egészségfejlesztő tevékenységeinek. A második félévben a terepgyakorlati kurzusokon elsajátíthattam a projekttervezés alapjait. Ennek segítségével részletesen kidolgoztam a célcsoportot érintő egészségfejlesztési célok eléréséhez szükséges módszereket és annak lépéseit. Az elkészített projekt ütemtervét GANTT – diagramon ábrázoltam, amely jól szemlélteti a különböző módszerekhez tartozó elemek megvalósításának idejét. Az előző félévben alkalmazott egészségi állapotot felmérő kérdőív eredményeire alapoztam a 4 projektmódszert. Egy átfogó, több irányt is megjelölő egészségfejlesztési programot alakítottam ki. A projektelemek részeként többek között szóbeli tájékoztatót tartottam a dohányzás szervezetre gyakorolt káros hatásairól, felhívtam a célcsoport figyelmét a helyes ülőtesttartásra a számítógép előtt végzett munka kapcsán, gerincmobilizáló gyakorlatokat állítottam össze számukra, valamint önkéntesen kipróbálható vérnyomásmérésen is részt vettek. A terepgyakorlati feladatok részeként az egészséges életmód egyes területeivel kapcsolatban információs tanácsadásokon vehetett részt 10 személy. Egy

személlyel pedig egy 4 alkalmas életmódtanácsadást folytattam le. A tanácsadásokról esszéjellegű beszámolókat készítettem. A terepgyakorló hely vezetője szabad kezet adott a projektelemek kialakítása és lebonyolítása kapcsán. A projektem során könnyen megtaláltam a közös hangot a

célcsoportommal. A dolgozók személyisége és a téma iránt mutatott nyitottságuk is segítette a projektem megvalósulását.



Amire büszke vagyok ...

Sikerült úgy megvalósítanom a projektemet, ahogy azt terveztem. A terepgyakorlatok alkalmával jól tudtam együtt dolgozni a célcsoportommal. A terepgyakorlat precízséget és kreativitást igénylő feladatait a legjobb tudásom szerint teljesítettem.



Korsós Dóra egészségfejlesztő tevékenységéről...

A HAÁSZ KFT. kiválasztott célcsoportjának szervezett egészségfejlesztési projekt megvalósulása a szoros munkarend miatt sok egyeztetést és rugalmasságot igényelt. Dóra maximálisan helyt állt a feladatok teljesítése során. A gyakorlat első félévében részletes és igényes munkákat készített el. A második féléves projekt teljes mértékben tükrözte az előzetesen felmért igényeket. Az irodai dolgozók kedvence a gerincmobilizáló projektelem volt, amely részeként hasznos gyakorlatokat ismerhettünk meg. Korábban nem voltak egészségfejlesztési célzatú programok a cégnél, emiatt úgy vélem a gyakorlat nemcsak Dóra számára, hanem számunkra is hasznos tapasztalatszerzés volt.



Szekeres Gergő
kapcsolattartó
terepkoordinátor